

# 花几百元打一针就能瘦？

医生：属于处方药，需经医生评估才能使用，盲目自行注射暗藏致命风险

羊城晚报记者 张华

近期，千元一支的GLP-1类“减重针”降至200多元，不少有身材焦虑的人网购自行注射，甚至将其当作日常塑形保健品长期使用。打一针真的能瘦吗？这种做法科学吗？记者近日走访了广州多家三甲医院内分泌科、胃肠减重外科、营养科等，多位医生指出，“减重针”为处方药，需经医生评估才能使用，盲目自行注射暗藏致命风险。



“减重针”须在医生指导下使用 视觉中国供图

但BMI维持在18.5-24正常区间的人群，完全没有使用“减重针”的用药资格。

在暨南大学附属第一医院健康体重管理中心，记者见到了正在咨询的陈女士，她今年45岁，身高165厘米、体重68公斤，BMI25.3，其腰围有89厘米（女性腰围超过85厘米为腹部肥胖），体脂率高达34.7%，她还伴有睡眠呼吸暂停综合征。经甲状腺、胰腺、胆囊全套检查排除禁忌证后，医生才评估其可使用替尔泊肽干预体重。

另一名72岁的老年患者有中风史且合并“三高（高血压、高血糖、高血脂）”，医生建议他在全程监测下小剂量使用司美格鲁肽，在减重的同时，也起到心血管保护作用。“每一次剂量调整、复查都由医生把控，用药过程必须遵医嘱。”暨南大学附属第一医院胃肠外科减重中心主管护师赵宛鄂说。

## 自行网购注射风险多

不少用户绕过医生检查，直接通过微商、无资质网店代购“减重针”，看似省时省钱，实则埋藏多重健康隐患。临床数据显示，注射“减重针”后最常见不良反应为恶心、腹泻、腹胀、食欲过度下降，部分人群副作用持续一周以上无法缓解，只能立刻停药；极少数人还会引发并发症：急性胰腺炎、胆囊结石加重、甲状腺髓样癌患病风险上升。

“有甲状腺肿瘤家族史、严重肾病、备孕或孕期女性、重度胆囊炎患者，属于药物绝对禁用人群，私自用药可能诱发危重急症。”孙嘉还指出，“减重针”属于蛋白类生物制剂，全程需要冷链恒温储存、运输，微商、非正规网店无法满足储运标准，药品极易失效，市场中还充斥着成分不明、剂量混乱的假冒针剂，若



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

# 6月答问：一进空调房就鼻塞，怎么办？

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

你问，专家答！有问题想问德叔团队？欢迎扫码入群提问。德叔医古团队将筛选问题，在每月上读者见面会上进行回答  
(本期答问专家：广东省中医院张忠德全国名中医传承工作室 金连顺)



有问题问德叔团队？扫码入群可提问

洁：夏天在空调房里躲清凉，孩子却鼻塞不停，怎么办？

答：不少孩子在冷风下一待，鼻子就开始“罢工”。这种反复鼻塞，是过敏性鼻炎还是腺样体肥大惹的祸？两者虽都会表现为鼻塞，但“门道”不同。过敏性鼻炎往往是“一阵一阵”的。空调滤网积攒的尘螨、或是骤冷的温差，都会刺激孩子连环打喷嚏、流鼻涕、鼻痒难耐。一旦离开低温环境，症状常能自行缓解。而腺样体肥大则是“长期堵塞”。由于腺体增生，原本就狭窄的气道，遇上空调房的干燥空气就雪上加霜。患腺样体肥大的孩子往往全天候张嘴呼吸，睡觉呼声震天，甚至会被憋醒。若长期忽视，还可能拉低颜值，造成“腺样体面容”。若孩子仅在吹空调时不适，建议勤洗滤网、避免直吹；若孩子不分昼夜都鼻塞、打鼾严重，需及时做鼻内镜等相关检查，对症治疗。

roye：我们生活在南半球，目前正值严冬，腺样体肥大患儿如何安稳过冬？

答：中医养生讲究“跟着太阳走”，调养不拘于南北半球，主要看当地水土气候情况。对于生活在南半球、腺样体肥大的孩子，此时养护的核心在于“防寒固本、温养脾肺”。起居上，冬主闭藏，当地早晚温差大，务必护住颈背与腹部，出门

戴好围巾，防止寒邪直中脏腑。推荐每日睡前做“工”字擦背，借温热之力温煦督脉与膀胱经，既能驱散体内寒湿，又能激发阳气，增强呼吸道防御力。

饮食上，寒冬需厚味温补，可同样遵循“冬令进补”。适当增加牛肉、羊肉、深海鱼等温性优质蛋白，暖脾胃温肾。脾胃温暖，气血生化有源，才能抵御严寒，同时温化体内痰湿，间接减轻鼻咽部的堵塞，让孩子呼吸更顺畅。

向阳：腺样体肥大患者，一定要“动刀”吗？

答：很多家长一看检查报告“肥大”二字就慌了，急着要切。其实，“大”不等于“切”，关键看它有没有“使坏”。如果孩子只是感冒时鼻塞，平时能吃能睡，可以“未病先防”。中医擅长通过调理肺脾体质，增强抵抗力，减少呼吸道感染，让腺体“安静”下来。若已出现打鼾、张口呼吸，但尚未造成缺氧，这属于“既病防变”。此时通过中药内服、推拿外治，往往能软化腺体、打通气道，很多孩子完全有机会免挨一刀。当然，若孩子出现睡眠呼吸暂停、反复中耳炎或颌面畸形等并发症，说明气道梗阻严重，这就不是调理能解决的，需由医生评估是否要做手术。术后也别大意，需配合中医药“瘥后防复”，调理体质，防止复发。

# 试管“定制”的弟弟救了姐姐

患重型β-地中海贫血的女孩接受弟弟脐血移植后康复出院

羊城晚报讯 记者陈辉、实习生吕沐兰、通讯员彭衍芬报道：“这一天我们等了好久！”近日，在深圳市儿童医院造血干细胞移植中心，来自贵州的刘先生热泪盈眶。为了救患有重型β-地中海贫血的女儿佳佳(化名)，夫妇俩于2024年专程来到广州，通过第三代试管婴儿技术“定制”了健康的佳佳弟弟并存下脐血。时隔两年，这场跨越贵州、广州、深圳的生命接力终于迎来圆满结局——佳佳在接受弟弟的脐血移植后恢复良好，术后18天已达到出仓标准，并于近日康复出院。

## 试管“定制”健康二宝

佳佳3个月大时即被确诊为重型β-地中海贫血，从此开始每月定期到医院进行输血、排铁治疗。为了让佳佳摆脱终身输血的困境，在医生建议下，佳佳父母了解到可以通过生育第二个孩子并保存其脐带来救治大宝。“我和我老婆都是地贫携带者，如果自然受孕，二胎也可能是重症。”刘先生道。

产科胎儿医学专家指出，确定有重型地贫患儿出生可能的夫妇可考虑孕后择期产前诊断或孕前就生殖中心咨询“三代试管技术”，选择健康胚胎进行移植以达到优生目的。

为生育健康宝宝并留存脐血，佳佳父母前往广州通过第三代试管技术成功怀上二宝。2024年，孩子在南方医科大学南方医院经剖宫产顺利分娩，完成脐血采集并封存于广东省脐血库。

本版统筹：羊城晚报记者 薛仁政

## 上千元一支降至几百元

“3个月瘦20斤，不用节食撸铁，200多元就能管一个月。”在广州一家外企工作的Leo靠“减重针”快速瘦身的经历，在其同事间掀起一股打针对减重的热潮。Leo今年29岁，体重峰值达85公斤，BMI指数(身体质量指数，又称体重指数)28，被确诊为单纯肥胖，还伴随重度睡眠呼吸暂停。医生曾明确告知其存在猝死风险。

此前，Leo曾投入了20余万元减肥，吃减脂餐、请私人教练撸铁健身，短暂减重后，只要停止运动体重便快速反弹。一次偶然机会，Leo接触到司美格鲁肽、替尔泊肽两款“减重针”，他选择了替尔泊肽规律注射。药物起效后，饱腹感大幅增强，“好像没那么想吃，也不饿。”他说。由于吃得少，他的体重迅速下降，夜间打鼾缺氧的症状也明显缓解。

坚持注射近一年的他，对“减重针”的使用十分熟悉，并将其视作日常保健品，“感觉体重稍微上涨，就自行补打一针，这样不用靠意志力来辛苦节食啦。”Leo说。

有Leo这种想法的市民不在少数。近几个月来，记者了解到，各大医院的内分泌科、营养科门诊咨询量激增，甚至不少体重正常、仅追求微调身形的年轻人也主动求药。记者在线上医药平台调查发现，有药店称其门诊工作人员可协助同城配送，甚至有药店称“新用户赠送护士上门打针”。

据了解，价格大幅下探，是“减重针”快速出圈的关键因素。记者梳理线上正规药房售价发现，减重版司美格鲁肽1.5ml(0.68mg/ml/支/盒)最低163.8元；替尔泊肽起始剂量月均

324元；国产创新药玛仕度肽两支装售价319元。而这些“减重针”上市初期单针定价上千元，百元级售价让“减重针”走入大众视野。

## “减重针”有严格“门槛”

目前，市面主流最广泛“减重针”包括司美格鲁肽、替尔泊肽、玛仕度肽，它们同属GLP-1类药物，但作用机制、适用人群差异明显，减重效果各有优势。

司美格鲁肽作为上市最早的单靶点药物，临床数据最为充足，安全性经过长期验证，依靠延缓胃排空和抑制食欲，适用人群范围更广，也是唯一获批可降低肥胖合并心血管疾病患者心脑血管风险的减重药，约三分之一使用者减重幅度可超20%。

替尔泊肽为GLP-1/GIP双靶点制剂，减重力度三款中最强，针对中重度肥胖、睡眠呼吸暂停人群改善效果突出，但高剂量使用时，恶心、呕吐等胃肠道副作用会更明显。

国产玛仕度肽于2025年上市，独有GCG靶点能够加速脂肪分解、提升身体热量消耗，对重度脂肪肝人群减脂具备独特优势。

珠江医院内分泌科主任孙嘉及多位代谢领域专家指出，上述三款“减重针”均为国家严格管控处方药，和保健品有着本质区别，普通人无医嘱绝对不能随意注射、长期盲目使用。依据国家药监局规范，开具减重针处方需同时满足硬性条件，缺一不可：第一，BMI指数≥28，确诊单纯肥胖；第二，BMI≥24且合并高血压、高血脂、2型糖尿病、重度脂肪肝、睡眠呼吸暂停等代谢并发症；第三，持续规范饮食控制、坚持运动干预满3个月，体重无明显下降。这意味着，仅仅想瘦三五斤、追求穿衣好看，



55岁的王师傅已从厨师工作30年，因长期后厨站立劳作，3年来饱受顽固性膝痛困扰。近日，广东省第二人民医院关节科许长鹏主任团队依托“AI术前规划+3D打印截骨导航”技术，为其开展日间微创胫骨高位截骨(HTO)保膝手术，精准矫正下肢力线，完整保留原生膝关节，患者术后恢复良好，当日顺利出院。手术为中老年劳损型膝骨关节炎患者带来“保膝不换膝、快速康复少误工”的全新治疗方案。

## 常年久站磨坏膝盖

据了解，王师傅常年在灶台前站立，3年前出现左膝内侧隐痛，初期仅劳作、上楼后疼痛，休息后可缓解。随着时间推移，疼痛持续加重，发展为持续性刺痛，上下楼梯、久走、夜间翻身均会引发剧痛，严重影响工作和日常生活。

日前，王师傅前往广东省第二人民医院就诊后，经影像学检查确诊为左膝

# AI+3D打印微创保膝手术解忧！ 劳损性膝痛患者当日手术当日出院

内侧间室膝关节炎，伴随软骨磨损、内侧半月板损伤，同时合并O型腿(膝内翻)畸形。得知病情后，他一度担忧需接受人工膝关节置换手术，长期住院休养会耽误工作。

许长鹏解释，多数中老年膝关节炎患者病变仅集中在膝内侧，外侧关节软骨、韧带结构完好，可以遵循“能修不换、能补不拆”的保膝理念，无需置换关节。

## 病根在“O型腿”负重偏移

“O型腿”是王师傅膝痛的核心病根，膝内翻畸形导致身体重心向内偏移，体重长期集中压迫膝盖内侧关节面，因此造成内侧软骨磨损、半月板损伤，最终诱发顽固性骨关节炎。而HTO手术通过微创截骨矫正下肢力线，转移膝关节负重重心，从根源减轻内侧关节压力，阻止软骨持续退变，实现止痛护膝的效果。

相较于传统手术术式，许长鹏主任团队创新融合AI与3D打印技术，实现手术精准化、数字化升级。术前通过AI系统重建患者下肢三维骨骼模型，精准测算截骨位置、矫正角度、撑开距离等核心参数，模拟完整手术流程；再依据测算数据定制1:1专属3D打印截骨导航。术中依托导航精准定位截骨轨道，无需反复透视调整，实施精准手术，大幅缩短手术时间、减少辐射暴露，全程保留患者原生膝关节结构。

## 当日微创手术当日出院

手术需要住院多久？针对王师傅担心住院误工的需求，团队为其实施日间微创HTO手术。手术采用微小切口，术中出血量少，配合术前镇痛、术中神经阻滞、术后长效麻醉的多模式镇痛方案，患者术后痛感轻微，苏醒后即可正常进食、小幅活动。

术后复查显示，王师傅下肢力线恢复正常，膝关节内侧负重压力彻底解



省二医关节骨科主任许长鹏 受访者供图

除，疼痛症状显著缓解，符合日间手术出院标准，顺利当日出院。

许长鹏表示，50岁至65岁老年劳损性膝痛患者，是日间微创保膝手术的主要受益人群。该术式创伤小、恢复快、住院周期短，最大程度降低治疗对工作和生活的影响。同时，团队明确严格的手术适配标准，仅18岁-65岁、无严重基础病、BMI低于30、膝关节外侧结构完好、关节活动度良好、韧带稳定且具备居家陪护条件的患者，可接受日间手术。(张华)